

Zwangerschapsdiabetes met insuline

Je hebt zwangerschapsdiabetes en moet daarvoor insuline spuiten. De diabetes verpleegkundige leert je hoe je insuline kunt inspuiten.

Insuline voor de maaltijd

Je krijgt een kortwerkende insuline (Novorapid). Je gebruikt dit vlak voor de maaltijd. De diabetesverpleegkundige bespreekt hoeveel je nodig hebt. Dit hangt af van de glucosewaarden. Het dieet en het regelmatig bewegen, blijven belangrijk. Je zorgt zo voor een zo stabiel mogelijke situatie.

Hypo

Als je insuline gebruikt, heb je een kleine kans dat de bloedglucose te laag wordt: lager dan 3.8 mmol/l. Dit heet een hypo. Je krijgt daarbij klachten als: trillen, zweten, wazig zien, duizeligheid, bleek zien, flauwvallen.

Wat doen?

- Meet als je deze klachten hebt het glucose.
- Heb je een hypo?
- Neem iets met suiker erin zoals druivensuiker (6 tabletten), limonade met suiker of frisdrank met suiker (geen frisdrank light).
- Eet na een paar minuten een boterham, anders krijg je misschien weer een hypo.
- Meet nog een keer het glucose na 15 minuten.
- Overleg met de diabetesverpleegkundige.

Gynaecoloog

Afhankelijk van de zwangerschapstermijn krijg je na een aantal weken weer een nieuwe afspraak bij de klinisch verloskundige of de gynaecoloog. Deze informeert hoe het met je gaat. Of je de baby goed voelt bewegen. Hoe het met de glucosewaarden gaat en hoeveel insuline je gebruikt. De klinisch verloskundige of gynaecoloog meet de groei van de baby om de vier weken met een groei echo.

Controle ziekenhuis

Je krijgt de verdere controles in het ziekenhuis. Je bevalt ook in het ziekenhuis.

De bevalling

Als alles goed gaat, adviseert de gynaecoloog om de bevalling bij 38 weken op te wekken. Soms is dit eerder als er meer problemen zijn.

Tijdens de bevalling

Je stopt met de insuline. Elke een tot twee uur controleer je het glucose. De streefwaarden tijdens de bevalling zijn tussen 4 en 8 mmol/l. Je krijgt een infuus met glucose en insuline. Als het glucose te laag is, krijg je extra glucose en als het glucose te hoog is krijg je extra insuline. Je mag gewoon eten en drinken.

Controle baby tijdens de bevalling

Tijdens de bevalling controleren we de conditie van de baby met een CTG.

Glucosewaarden baby na de bevalling

Na de bevalling controleren we de glucosewaarden van de baby. Dit gebeurt met een hielprikje. We adviseren je zo mogelijk meteen borstvoeding na de bevalling te geven. Daardoor komt de borstvoeding beter op gang. De baby krijgt zo ook eerder glucose uit de borstvoeding. Als de baby te lage waarden krijgt (hypo), dan krijgt hij/zij extra voeding. Soms is een infuus met glucose nodig.

12 uur opname

Je blijft voor deze controles samen met de baby 12 uur opgenomen.

De kraamtijd

Insulinebehoefte

Meestal daalt direct na de bevalling de insulinebehoefte. Je komt meestal weer uit op de dosering van voor de zwangerschap. In overleg met de internist bepaal je hoeveel insuline van welke insuline je gaat gebruiken. De streefwaarden zijn nu minder streng. Het is nu belangrijk dat je geen hypo's krijgt.

Weer werken?

Het zwangerschapsverlof is 10 tot 12 weken na de bevalling. Omdat je diabetes hebt, heb je mogelijk meer tijd nodig. Bespreek dit bij de na controle met de gynaecoloog en de internist en met de bedrijfsarts.

Afspraken

Gynaecoloog of klinische verloskundige

Tijdens de kraamvisites in het ziekenhuis spreken we soms een nacontrole af. Dit is een afspraak 6 weken na de bevalling. De gynaecoloog of klinisch verloskundige vraagt hoe het met jouw en de baby gaat. Verder vraagt hij/zij hoe de controles, de opname en de bevalling is ervaren. Heb je eerder behoefte aan een afspraak? Bel dan met de polikliniek. We passen de afspraak graag aan.

Internist

Je krijgt na 6 weken een afspraak bij de internist. Samen kijk je hoe de het regelen van de glucose gaat. Laat voorafgaand aan je afspraak het HbA1c bepalen. Je hebt meer kans dat de schildklier niet goed werkt na de bevalling. Daarom krijg je na 3, 6, 9 maanden een bloedonderzoek. Na 6 maanden krijg je een oogonderzoek (fundoscopie).

Diabetesverpleegkundige

Je houdt telefonisch contact met de diabetesverpleegkundige. Na 2-4 weken krijg je een afspraak en zo nodig eerder.

Alles op een rij

Zwangerschapsdiabetes, insuline nodig

- Je controleert dagelijks de glucosewaarden.
- De diabetesverpleegkundige legt uit wanneer en hoeveel insuline je moet inspuiten.
- Met hem/haar houd je contact.
- Het dieet en het bewegen zijn belangrijk om een stabiele situatie te krijgen.

- De diabetesverpleegkundige kijkt met je mee of de glucosewaarden goed blijven. Zo nodig moet je de dosis aanpassen.
- Je kunt een te laag glucose krijgen. Dit is een hypo. De kans is klein dat je dit krijgt.
- Je hebt dan last van trillen, zweten, duizeligheid, wazig zien. Meet de glucose en neem extra suiker: zes tabletten druivensuiker of een glas frisdrank of limonade met suiker.
- De gynaecoloog of klinische verloskundige vervolgt de groei van de baby met echo's.

Over de bevalling en daarna (zie hiervoor Mijn bevalling en Mijn kraamtijd)

- Als alles goed gaat, adviseert de gynaecoloog om de bevalling bij 38 weken op te wekken. Soms is dit eerder als er meer problemen zijn. Na de bevalling controleren we de glucosewaarden van de baby. Je blijft daarvoor minimaal 24 uur opgenomen met de baby.
- Na de bevalling controleer je nog een keer de glucosewaarden na 6 weken. De streefwaarden zijn nu minder streng. De kans is redelijk groot dat je geen diabetes hebt.
- Maar je hebt wel 50% kans dat je binnen 5 tot 10 jaar diabetes krijgt.
- Maak de kans daarop kleiner door op het dieet te letten, regelmatig te bewegen en zo nodig geleidelijk af te vallen.
- Laat eerst het glucose controleren als je weer zwanger wilt worden. Als je diabetes hebt en het niet weet, heb je een grotere kans op aangeboren afwijkingen. Dit risico ontstaat al als je verhoogde glucosewaarden hebt tijdens de bevruchting.

Medische termen en handige links

Diabetes gravidarum: zwangerschapsdiabetes

Gestational diabetes: Engelse term voor zwangerschapsdiabetes

Macrosoom: zwaar kind, zwaarder dan 4500 gram of groter dan p95, vaker bij diabetes, vaker dikkere buik en steviger schouders in verhouding.

www.dvn.nl website van patiëntenvereniging diabetes

www.voedingscentrum.nl informatie over gezonde voeding

www.thuisarts.nl informatie over gezonde levensstijl en bewegen

Contact

Stel gerust je vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 245.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.